

Вправи для дітей «Вчусь керувати емоціями»

Для формування в дитини вміння усвідомлювати власні емоції, розпізнавати ознаки напруження, вчасно зупиняти імпульсивні реакції та переключатися на більш конструктивні способи реагування



Дихаємо по квадрату (предмету)

1. Вдих - повільно піднімаємося по стороні предмета
 2. Затримка - повільно проводимо по верхній стороні предмета
 3. Видих - повільно опускаємося по стороні предмета
 4. Затримка - повільно проводимо по нижній стороні предмета
- Повторити декілька разів

«Розірви злість»

1. Дитині дають аркуш паперу
2. Пропонують розірвати його на шматочки, ніби «рву свою злість»
3. Потім — зібрати і викинути у сміття (символічне завершення)

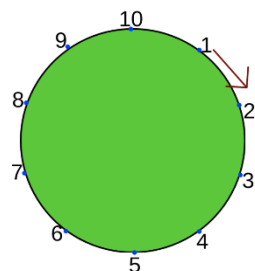


«Місце гніву»

Вдома створюється простір/коробка гніву де дитина може: м'яти антистрес, тягнути жгут, малювати лінії, сидіти під пледом, обійматися з подушкою

«Теплі руки»

1. Дитина кладе руки на живіт
2. Повільно гріє їх диханням
3. Відчуває тепло й спокій



«Рахую до 10»

1. Почніть рахувати з дитиною від 1 до 10
2. На кожному числі зробіть короткий плавний видих
3. Рахуйте повільно й спокійно, ніби розтягуючи кожен цифру

«Світлофор емоцій»

Навчити дитину розпізнавати і зупиняти емоцію:

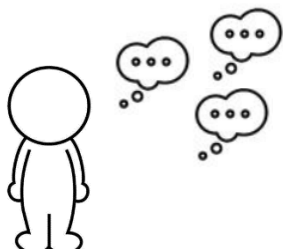
1. Червоний - зупинись (злість)
 2. Жовтий - подумай (що сталося, що я можу зробити)
 3. Зелений - дій (спокійно говорю, прошу про допомогу)
- З використанням кольорових карток



«Скажи словами»

Навчити дитину казати:

1. «Мені неприємно»
2. «Я злюся, бо...»
3. «Мені треба пауза»
4. «Допоможи мені заспокоїтись»



«Стоп-рука»

1. Дитина підіймає долоню вперед — «СТОП»
2. Робить глибокий вдих і рахує до 3
3. Називає, що її злить (1 коротке слово)

